

# خطر التدخين داخل المنزل



ما هو الدخان السلبي؟

هو ذلك الدخان الذي يخرج عندما تحرق اي منتج تبغوي كالسكارة او السيكار او الدخان الذي ينفثه المدخنون.

ما هو الدخان السلبي الثانوي؟

هو السموم التي تبقى على الجلد و السجاد و الاثاث بعد التدخين و هو يمكن ان يكون مضرًا بصحتك و صحة اطفالك.



مخاطر التدخين السلبي

الدخان السلبي يحتوي على اكثر من 4000 مادة كيميائية, الكثير من هذه المواد سامة و تسبب السرطان. حتى اولئك الذين لا يدخنون يكونون اكثر عرضة لامراض القلب و سرطان الرئة او الجلطة اثر تعرضهم للدخان السلبي.

الاطفال الذين يعيشون قرب الدخان السلبي هم اكثر عرضة ل:

- موت الاطفال المفاجئ.
- التهاب الاذن و فقدان السمع.
- نوبات ربو متعددة (و اكثر شدة)
- التهاب في الصدر, الانف, الفم و الجيوب.
- انواع عديدة من السرطان, مثلا: الرئة, الفم و الحنجرة.
- غياب عن المدرسة بسبب المرض.

## اخلق منطقة عدم تدخين

المنزل هو اكثر الاماكن التي يستنشق فيه الاطفال الدخان السلبي. جعل بيتك منطقة عدم تدخين هي الطريقة الوحيدة للتأكد من عدم ضرر اطفالك. أعلم الزوار بأنك جعلت بيتك منطقة عدم تدخين.



تذكر بأن ليس هناك نسبة صحية للتعرض لدخان السكانر

تنفس بصورة اسهل و كن صحيا اكثر بتركك التدخين. مع الادوات و الدعم المناسب, انت قادر على ذلك.

اتصل على 1-800-784-8669. الخدمة متاحة بعدة لغات.

